



УТВЕРЖДАЮ

Директор

СПб ГБУ СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

2023 года

**Методические рекомендации
по выполнению контрольно-переводных нормативов по общей и специальной
физической подготовке для зачисления и перевода в группы
по виду спорта «танцевальный спорт» дисциплина (брейкинг)
в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школы
олимпийского резерва «Комета»**

Методические рекомендации разработаны на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 961

БЕГ 30, 60, 100 МЕТРОВ

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м, 60 м, 100 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт);
- участник не пересек линию финиша;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА 1000 МЕТРОВ

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1000 м проводится на стадионе или любой ровной местности.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания рекомендуется оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 3 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд (или за 1 минуту), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ТОЛЬКО ЮНОШИ)

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

ПРЫЖКИ С ВРАЩЕНИЕМ СКАКАЛКИ ВПЕРЕД В ТЕЧЕНИИ 1 МИН

Прыжки с вращением скакалки вперед выполняются из исходного положения: ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола, туловище и голова расположены прямо, руки развернуты предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), локти находятся около туловища или касаются его.

Начальное вращательное движение скакалки выполняется всей рукой, начиная плечевым, локтевым и лучезапястным суставами, а затем, после одного-двух вращений, — только круговым вращением кисти (движение выполняется главным образом за счет лучезапястного сустава). Быстрые вращения выполняются кистью, медленные — всей рукой. Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. Движения кисти должны быть равномерными, скакалка должна вращаться натянутой, не касаться тела участника. Махи и круги скакалкой необходимо сопровождать небольшими пружинистыми движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.

При выполнении прыжков туловище в безопорном положении должно оставаться прямым, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных суставов (колени сгибать слегка). Достаточно подпрыгнуть так, чтобы скакалка могла пройти под ногами. Приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на полную стопу. Чтобы овладеть мягким приземлением, правильной работой кистей и правильной осанкой, прыжки необходимо разучивать без скакалки у опоры.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- рассинхронизация движений рук и ног;
- руки выпрямлены в локтях, широко разведены в стороны;
- приземление на всю стопу.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ - СТОЙКА, НОГИ ВМЕСТЕ, РУКИ ВВЕРХУ, В ЗАМКЕ. ОТВЕДЕНИЕ РУК НАЗАД.

Исходное положение — стойка, ноги вместе, колени прямые, ноги с напряжением соединены по всей длине, руки вверх в «замке» строго над головой с вывернутыми наружу ладонями, голова прямо. Отвести прямые руки назад, максимально выпрямляя и растягивая локти, вместе с туловищем, прогнувшись в пояснице. Пружинящие отведения прямых рук за голову.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- сгибание рук в локтях;
- сгибание ног в коленях.

РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ, ДРУГУЮ СОГНУТЬ С СТОРОНУ, СТОПА ПРИЖАТА К КОЛЕНУ ОПОРНОЙ НОГИ, РУКИ В СТОРОНЫ. УДЕРЖАНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Исходное положение – стойка, ноги вместе, колени прямые, лопатки сведены, спина прямая, голова направлена вперед. Отвести руки в стороны параллельно полу. Медленно поднять одну ногу, сгибая ее в коленном суставе, развернуть в сторону и прижать пяткой к внутренней поверхности коленного сустава второй опорной ноги. Зафиксировать положение.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- опускание рук;
- потеря равновесия;
- сгибание опорной ноги в коленном суставе.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – ВИС НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ. ПОДЪЕМ ВЫПРЯМЛЕННЫХ НОГ ДО ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ «УГОЛ».

Исходно положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Хват руками сверху, ноги в коленных суставах выпрямлены, пальцы ног натянуты, туловище прижато к гимнастической стенке. По команде, поднимание прямых ног до угла 90 градусов. Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног (т.е. если колени согнуты или угол подъема больше 90 градусов).

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- колени согнуты или угол подъема больше 90 градусов
- сгибание ног в коленях.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – СТОЙКА НА РУКАХ НА ПОЛУ, ЛИЦОМ К СТЕНЕ С ОПОРОЙ НОГАМИ О СТЕНУ. ФИКСАЦИЯ ПОЛОЖЕНИЯ.

Встать спиной к стене на расстоянии двух шагов. Принять упор-присев, поднять корпус тела с упором на руки, начать переставлять ноги по стене вверх, одновременно переставляя руки по направлению к стене. Пальцы рук раскрыты и направлены вперед. Центр нагрузки приходится на место соединения пальцев с ладонью. Постараться стоять максимально ровно, не провисая в плечах и не прогибая поясницу. Тело нужно вытянуть в струну. Взгляд направить перед собой. Зафиксировать положение.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;

- прогиб в поясничном отделе;
- руки и корпус не должны образовывать угол;
- сгибание ног в коленях;

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ. ВЫПРЯМЛЕННЫМИ РУКАМИ ВЗЯТЬСЯ ЗА ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СТЕНКУ И ОПУСТИТЬ ПРЯМОЕ ТЕЛО ДО 45°. ФИКСАЦИЯ ПОЛОЖЕНИЯ.

Техника выполнения. Встать спиной к гимнастической стенке на расстоянии двух шагов. Из упора-присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить. Руки выпрямить вверх, взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Зафиксировать положение.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- сгибание ног в коленях.